

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Efikasi diri akademik pada mahasiswa merupakan penilaian diri mahasiswa atas suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan belajar dalam mencapai hasil prestasi berdasarkan tingkatan yang ditunjuk. Seorang mahasiswa memiliki tuntutan dimana dirinya harus mampu mengikuti pola belajar di kelas dengan memahami materi kuliah, mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian dengan baik. Oleh karena itu, agar tuntutan tugas tersebut dapat tercapai dengan baik, sangat dibutuhkan keyakinan diri terhadap kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tugas akademik dan mewujudkan target akademik yang diharapkan. Salah satu upaya untuk meningkatkan efikasi diri akademik yang dimiliki oleh mahasiswa adalah dengan Pelatihan Berpikir Positif. Berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif. Pelatihan berpikir positif akan mengarahkan individu untuk memperoleh kecakapan dalam menyajikan pengalaman-pengalaman secara lebih lengkap dengan cara yang sehat berdasarkan kenyataan yang ada, penuh daya cipta dan sifatnya menyeluruh sehingga mampu menumbuhkan dan memaksimalkan energi untuk memberikan keyakinan dalam merespon stimulus sehingga individu memiliki harapan untuk mencapai hasil yang terbaik sesuai tujuan hidupnya.

Berdasarkan hasil *Mann-Whitney* dan pembahasan mengenai “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta” maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara efikasi diri akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Efikasi diri akademik mahasiswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding efikasi diri akademik mahasiswa pada kelompok kontrol.

B. Saran

1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Melakukan *follow up* kepada subjek sehingga dapat mengetahui seberapa lama perlakuan tersebut dapat berpengaruh pada efikasi diri akademik mahasiswa.
- b. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa S1 psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang seluruhnya angkatan 2015, pada penelitian selanjutnya diharapkan subjek penelitian mencakup seluruh angkatan sehingga generalisasi yang dilakukan dapat lebih luas.
- c. Pengambilan subjek dalam penelitian ini kurang sesuai, yaitu tidak melalui random melainkan mengambil subjek *try out* dengan efikasi diri akademik terendah sehingga analisis yang digunakan menggunakan analisis non parametrik. Pada penelitian selanjutnya diharapkan pengambilan subjek dilakukan dengan cara random di luar subjek *try out* namun masih

memenuhi kriteria subjek yang ditentukan agar dapat menggunakan analisis parametrik dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi.

- d. Persiapan pelatihan dan subjek penelitian dilakukan jauh hari agar pengajuan surat ijin penelitian terkondisi dengan baik.

2. Saran untuk Mahasiswa

Pelatihan Berpikir Positif dapat meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga pelatihan berpikir positif dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa.